

第40回 大田区 区民スポーツまつり プログラム 10月9日(月・祝 スポーツの日)開催



スポーツ健康都市宣言

スポーツしよう
みんな 心も からだも 元気にしよう
スポーツ楽しもう
みんな 世界のひとと 手をつなごう
スポーツで健康になろう
いきいき 輝く笑顔いっぱい の まちにしよう
区民がスポーツを通じて健康で豊かに暮らし、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、大田区をスポーツ健康都市とすることを宣言する。
平成24年6月30日 大田区

- 全てのプログラムに無料で参加できます。
○運動できる服装でお越しください。
○マークの種目は、室内履きを持参ください。
○中止マークの種目は雨天中止。
○水分補給用のスポーツドリンク等を持参ください。
○できる限り、公共交通機関でお越しください。
○問合せ先 (公財)大田区スポーツ協会 ☎5471-8787 大田区スポーツ推進課 ☎5744-1441

大田区総合体育館 (東蒲田1-11-1)

Table with columns: 種目, 会場, 開催時間, 内容, 備考. Lists various sports events like Let'sラグビー, 筋肉・筋力年齢テスト, ボッチャを体験しよう!

地図 1の①

大森スポーツセンター (大森本町2-2-5)

Table with columns: 種目, 会場, 開催時間, 内容, 備考. Lists events like 誰でも自分の身を護れる、少林寺拳法, 初心者空手道体験教室, 子ども体操教室.

地図 2の②

Table with 15 empty columns for a review or schedule grid.

# 大森地区

種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
<b>大田区の水をカヌーであそぼう</b> (大森青べかカヌークラブ)	大森ふるさとの 浜辺公園	11:00~15:00	大田区の水辺を知るカヌー体験。概ね小学5年生以上の体力がある方、それ以下の小学生は大人同伴。幼児は乗れません。 当日申込制(先着順)、10:30受付開始。	地図 2の③
<b>フットサル体験会</b> ( (一社) TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	大森ふるさとの浜辺 公園(フットサル場)	12:00~13:00 15:00~16:00	フットサル体験教室です。初心者にはわかりやすく、 経験者にはサッカーで活かせるフットサル技術を教えます。	地図 2の④
<b>ビーチスポーツ体験会</b> ( (一社) TOKYO BAY スポーツ&カルチャークラブ)	大森東水辺スポーツ 広場(ビーチバレー場)	10:00~16:00	ふかふかの真っ白な砂の上でビーチスポーツを体験してみよう。 子どもも楽しめるビーチスポーツとしてビーチバレー、ビーチテニス、 ビーチサッカー、ビーチラグビーなどの体験会を行います。	地図 2の⑤
<b>楽しい水泳教室</b> (水泳協会)	平和島公園プール (平和島4-2-2)	9:45~11:45 13:00~14:45	ワンポイントレッスン(1人15分~20分)、タイム計測(25m、50m)、 水中ウォーキングのレッスンを行います。 ※水着、水泳帽、ゴーグルを持参してください。	地図 2の⑥
<b>親子ふれあいボウリング</b> (ボウリング連盟)	平和島スターボウル (平和島1-1-1)	10:00~12:00	小学生(幼児不可)と親または祖父母とでペアを組み、 1人2ゲーム合計4ゲームを投球しその合計得点で順位を決定します。 先着36組72名 事前申込制:平和島スターボウル ☎3768-9151	地図 2の⑪
<b>サッカー教室及びゲーム大会</b> (サッカー協会)	森ヶ崎公園サッカー場 (大森南5-2-111)	9:00~16:00	(9:30~11:30:大田区出身の元Jリーガーによるサッカー教室) 対象5・6年生、 定員50名(抽選)、申込締切は9月20日。9月末までに連絡します。必要事項①名前 (フリガナ)②学年③所属チーム名④連絡先(13:00~15:30:サッカーゲーム大会) 対象1年~6年。チーム参加必要事項①チーム名②学年③人数。個人参加者は ①名前②学年。個人参加者は当日も受け付けます。事前申込制。申込先:メール events@tokyo-ohata-fa.com宛てにタイトルを【サッカー教室希望】【ゲーム 大会希望】として、上記必要事項をお送りください。	地図 5の⑫
<b>ONE TEAMでラグビーにチャレンジ!</b> (ラグビーフットボール協会)	森ヶ崎公園 フットサル場 (大森南5-2-111)	14:00~16:00	タックルやスクラムなど無い安全なラグビーなので未経験者も気軽に 参加できます。ラグビーの基本的な投げ方、タグの取り方、トライの方法を 優しく指導し、ボールゲームなどを行います。受付は13:30から。途中参加 はできません。	地図 1の⑱
<b>バドミントンしませんか?</b> (バドミントン協会)	大森第三小学校 (大森西5-22-18)	9:00~16:00	コートに入り、バドミントンで汗を流しませんか? 初心者の方も貸し出しラケットとニューシャトルで楽しめます。	地図 1の⑱
<b>親子テニス教室(兄弟、お友達同士OK)</b> (レテテニススクール(株)レテ)	南馬込文化センター (南馬込3-24-9)	11:00~12:00 13:00~14:00 14:00~15:00	テニスが初めての親子でもお友だち同士でも、すぐに簡単に楽しく ラリーが繋がります。対象:3歳~小学校低学年。定員:各回15組	地図 4の⑬
<b>初心者のためのテニス教室(中学生以上)</b> (特定非営利活動法人大田ウェルネスクラブ)	馬込テニスクラブ レンタルコート (西馬込2-34-1)	8:00~9:00 9:00~10:00	初めてラケットを握る方でも簡単に楽しくラリーが楽しめます。 対象:中学生以上(各回先着20名)	地図 3の⑭
<b>体力測定しよう!</b> (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)	大森第三中学校 (中央4-12-8)	10:00~15:00	久しぶりに体力測定してみませんか? 体組成測定器による筋肉量や体脂肪の測定や健康体操もあります。	地図 4の⑮
<b>みんなで楽しむ!カンフーと武術太極拳 初心者無料講習会</b> (武術太極拳連盟)	池上文化センター (池上4-21-13)	10:00~12:00	美容と健康増進効果のある武術太極拳とカンフー。幅広い年齢の皆様 にスポーツによる健康づくりを体験いただけます。 事前申込制 申込先:メール otaku_taiyokukuen@hotmail.co.jp	地図 4の⑯
<b>フォークダンスとレクリエーションダンス</b> (フォークダンス協会)	池上会館 (池上1-32-8)	10:00~15:30	初めての人でも気軽に踊れるフォークダンスとレクリエーションダンスを 指導します。ともに踊りを楽しみましょう!講師による指導タイム、サークル によるデモタイム、リクエスト(希望曲)を踊るタイムの三部構成です。 ※革靴や3cm以上のヒールは使用できませんのでご了承ください。	地図 4の⑱
<b>ジュニアアーチェリー体験会</b> (アーチェリー協会)	平和の森公園 アーチェリー場 (平和の森公園2-1)	10:00~16:00	指導員の補助のもと、的あて、風船割りを通してアーチェリーを 体験できます。(参加対象:小学生 体験時間:40分交代)	地図 2の⑧
<b>大田区少年少女ソフトボールまつり</b> (ソフトボール連盟)	大田スタジアム (東海1-2-10)	9:00~13:30	スポンジ製のボールとバットを使用するベースボール型のスポーツ体験 「ASOBALL(あそボール)」(幼児から参加できます)。その他にも、 スピードガンコンテスト、ストラックアウト、ティールボール、ミニパターゴルフ コーナーもあります。五輪メダリストと共に楽しみましょう。	地図 5の④⑩
<b>ソフティテニス体験教室</b> (ソフティテニス連盟)	青少年交流センター ゆいっつ体育室 (平和島4-2-15)	10:00~15:00	ラケットの握り方から、体験者のレベルに合わせて指導します。 マンツーマンによるラリーの練習から、簡単な試合まで体験できます。	地図 2の⑨
<b>楽しく遊ぼうバスケットボール</b> (NPO法人ピボットフット)	馬込中学校 (西馬込2-35-6)	10:00~15:00	シュートコンテストやドリブルスキルタイムトライアル等、バラエティ に富んだコーナーで楽しく親子で一緒にバスケットボールを体験してく ださい。	地図 3の⑳

# 調布地区

<b>あつまれ!体力測定・体組成測定</b> (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)	田園調布せせらぎ館 集会室 (田園調布1-53-12)	10:00~15:30	ご自分の体力測定を行っていませんか? 測定方法はスポーツ庁の新体力測定に準拠しています。 また、体組成測定器で筋肉量や体脂肪のチェックもできます。	
<b>ほねつぎ健康相談</b> (東京都柔道整復師会 大田支部)	田園調布せせらぎ館 第1多目的室 (田園調布1-53-12)	10:00~15:00	区民無料健康増進相談(関節痛・スポーツ外傷)、運動法指導他 テーピングによる固定指導。	地図 7の⑩
<b>今日は一日エクササイズ</b> ( (一社) 田園調布グリーンコミュニティ)	田園調布せせらぎ館 第1多目的室 (田園調布1-53-12)	10:00~16:00	どなたでも気軽に参加できるプログラムです。ご家族揃ってお越し下さ い。10時~武当式太極拳、11時~チアダンス、12時~健康体操、13時~ チェアヨガ、14時~フィットネスダンス。 問合先:メールjimukyoku@den-green.com	
<b>グラウンド・ゴルフ体験教室</b> (グラウンド・ゴルフ協会)	東調布公園野球場 (南雪谷5-13-1)	10:00~15:00	子どもからご年配の方まで簡単にグラウンド・ゴルフを楽しむことが できます。	地図 7の⑳
<b>スポーツいろいろ体験ツアー</b> (洗足池ウォリアーズ・KBS-CREW)	洗足池小学校 校庭・体育館 (南千束3-35-2)	9:00~16:40	いろいろなスポーツにチャレンジしよう!(フラッグフットボール、バスケット ボール、フットサル、体操教室、ヒップホップ、チアリーディング、硬式テニス): 小学生対象 整骨院体験コーナー:小学生以上。詳細は洗足池ウォリアーズ ウェブサイトに掲載します。 http://warriors-senzokuike.jimdosite.com/	地図 7の㉑

# 蒲田地区

<b>民謡指導</b> (民謡連盟)	消費者生活センター 大集会室 (蒲田5-13-26)	10:00~15:00	区民の大勢の方々と共に民謡を楽しく踊るように指導します。 みんなで身体を動かし健康づくりをしましょう。	地図 1の㉔
<b>誰でも踊れる楽しいダンスパーティー</b> (ダンススポーツ連盟)	カムカム新蒲田 (新蒲田1-18-16)	10:00~12:00 13:00~16:30	午前の部:初心者対象の講習(幼児・小学生等も含む) 午後の部:全員参加のダンスパーティー(午前の講習会参加者と一緒に!!) 女性のダンスシューズは必ずヒールカバーを装着して下さい。	地図 1の⑰
<b>太極拳をやってみよう</b> (修功会)	北蒲広場 (蒲田2-10-1)	13:00~15:30	太極拳愛好家による集団演舞。太極拳初心者向けの講習会。 日頃運動不足の方、健康が気になる方、太極拳に興味がある方、 ぜひご参加ください。	地図 1の⑳
<b>運動適正テスト</b> (スポーツ少年団本部)	南蒲小学校 (南蒲田1-12-11)	10:00~15:00	体力と体力年齢(30歳以上対象)を測定します。5種目、雨天時4種目。 参加者全員に判定証(1級~5級・敢闘賞)を差し上げます。 但し受付は14:30まで。	地図 1の㉓
<b>ボート体験教室</b> (多摩川でボートを楽しむ会)	多摩川ガス橋下河川敷 及び周辺水面 (下丸子2丁目先)	① 9:40~11:20 ② 10:50~12:30 ③ 12:00~13:40 ④ 13:10~14:50	参加者4名が1クルーとなり、約1時間漕艇を楽しみます。 小学3年生以上対象。事前申込(先着順)はウェブサイト をご参照ください。https://tamagawa-boat.jimdosite.com/	地図 8の㉖
<b>子ども乗馬教室</b> (馬術連盟)	ガス橋緑地 (下丸子2丁目先)	10:00~15:00	在来馬4頭による引き馬による乗馬を体験できます。 小学生以下の子どもが対象です。※ヘルメット持参	地図 8の㉗

## 糀谷・羽田地区

種 目	会 場	開催時間	内 容	備考
やってみよう 体力測定 🏃 (スポーツ推進委員協議会・青少年委員会)	萩中小学校 (本羽田3-4-22)	10:00~15:00	久しぶりに体力測定してみませんか？体組成測定器による筋肉量や体脂肪の測定、健康相談も行えます。	地図 6の25
インディアカ体験 🏏 (インディアカ連盟)	萩中文化センター (萩中1-7-30)	10:00~15:00	赤い羽根が付いたボールを使い、バレーボールに似たルールでゲームをします。基本動作の指導を受けたら、楽しくゲームをやりましょう！	地図 6の29
キッズ・アクアスロン大会 🏊 (トライアスロン連合)	萩中公園 プール・野球場 (萩中3-26-46)	8:30~12:00	水泳とランニングを合わせたスポーツです。スイマーとランナーはどちらが速いかな？事前申込制。詳細はホームページをご覧ください。 <a href="http://otatriathlon.web.fc2.com">http://otatriathlon.web.fc2.com</a>	地図 6の31
ビームライフル射撃体験 (ライフル射撃協会)	コミュニティ センター羽田旭 (羽田旭町7-1)	10:00~15:00	ビームライフル射撃は、弾の代わりに光線を発射するので危険はありません。国体の正式種目でもある、ビームライフル射撃体験をしてみませんか。初めての方でも係員が親切にお教えいたします。	地図 6の30

## 多摩川緑地 (西六郷三・四丁目地先)

タイムトライアル 🏊 (陸上競技協会)	区民広場トラック	10:00~14:00	50m・100m・1000m走 親子合わせてヨーイドン。タイムを教えてくださいよ！ 前日雨天でも中止になる場合があります。	地図 9の33
ゲートボールを楽しもう!! 🏏 (ゲートボール協会)	サッカー場2号面	10:00~14:00	①ゲート通し(第1ゲート~第3ゲート上りボールまでの打数を競う)、 ②ゲートボールピンゴ、③ゲートボールポッチャ、 ④ゲートボール体験コート4のコーナーで遊べます！	地図 9の34

## 地域会場 (連携イベント)

第27回 鷺の木地区連合運動会 🏊 (鷺の木地区町会連合会)	大森第七中学校 (南久が原1-3-1)	10月22日 9:30~15:00	じゃんけん徒競走、おたのしみ、防災訓練、キャンディ・キャンディ、キャタピラー競争、玉入れ徒競走、勝ち負けは時の運、おっかけ玉入れ、障害物競争、町会対抗競技「チョーかいちょーに大玉運んでGo!」など	地図 7の32
第34回 ふれあい久が原大運動会 🏊 (久が原地区自治会連合会)	久原小学校 (久が原4-12-10)	10月1日 9:30~15:00	小学生向けリレー、自治会対抗競技、自由参加競技 ほか。	地図 7の38
雪谷地区9自治会スポーツまつり 🏊 (雪谷地区区民スポーツまつり実行委員会)	池雪小学校 (東雪谷5-7-1)	10月15日 9:30~15:00	幼児宝探し、じゃんけんリレー、けつあつゲーム、人間キャタピラー競争、玉入れ、二人三脚リレー、障害物リレー、騎馬戦、世代別リレー、など	地図 7の37
第62回 糀谷地区連合運動会 🏊 (糀谷地区自治会連合会)	糀谷中学校 (西糀谷3-6-23)	10月1日 8:30~16:00	50m走、100m走、お子様レース、シニア・来賓レース、防災バケツリレー、むかで競争など	地図 6の35
六郷ウォークラリー大会 🏊 (青少年対策六郷地区委員会)	六郷地域力推進 センター ほか (仲六郷2-44-11)	10月8日 9:00~12:30	コマ図をもとに六郷地区をゲームや問題を解きながら歩いて回ります(小学4年生以下は保護者同伴)。完全事前申込制(当日参加不可)。 問合せ先:六郷特別出張所 ☎3732-4885	地図 9の36
第13回 かまにしふれあい運動会 (青少年対策蒲田西地区委員会)	矢口東小学校 (東矢口3-9-20)	10月22日 10:00~12:00	玉入れ、防災障害物競走、リレー、パン取り競争など ※雨天時は体育館で実施します。室内履きをご持参ください。	地図 1の39
まもりんピック蒲田東~防災運動会~ 🏃 (蒲田東地区自治会連合会)	大田区総合体育館 (東蒲田1-11-1)	10月1日 9:30~12:45	防災宝探し、避難所はつらいよ、(防災講演)+○×クイズ、バケツリレー等	地図 1の1
池上地区ポッチャ交流会 🏏 (青少年対策池上地区委員会)	池上文化センター (池上4-21-13)	10月15日 9:00~12:00	池上地区内の3小学校の親子及び自治会・町会によるポッチャ交流会を行う。(持ち物)上履き、外履き用袋、タオル	地図 4の16

# 秋のウォーキングイベント

令和5年 10月22日(日) 午前9時~正午

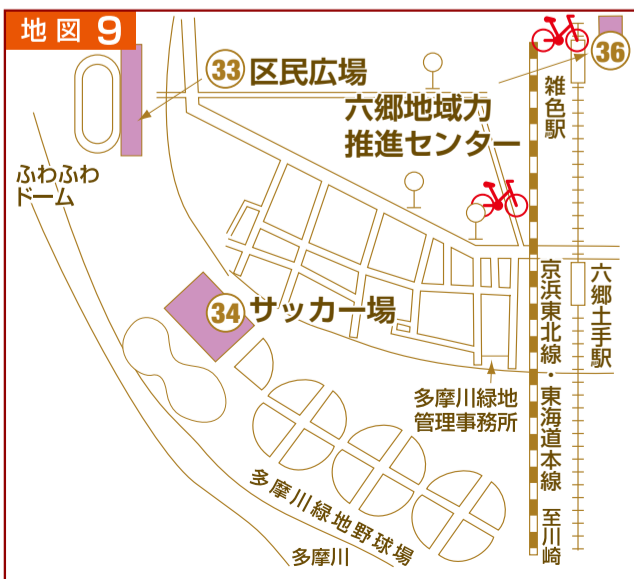
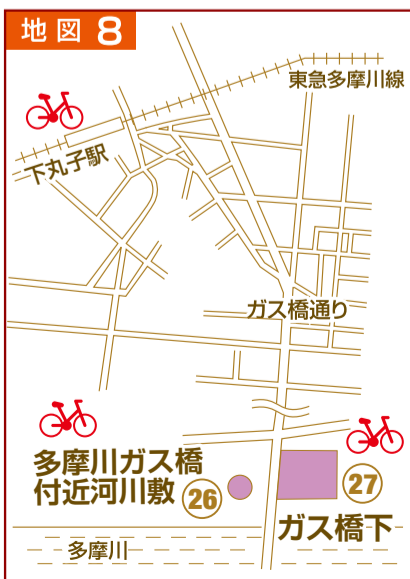
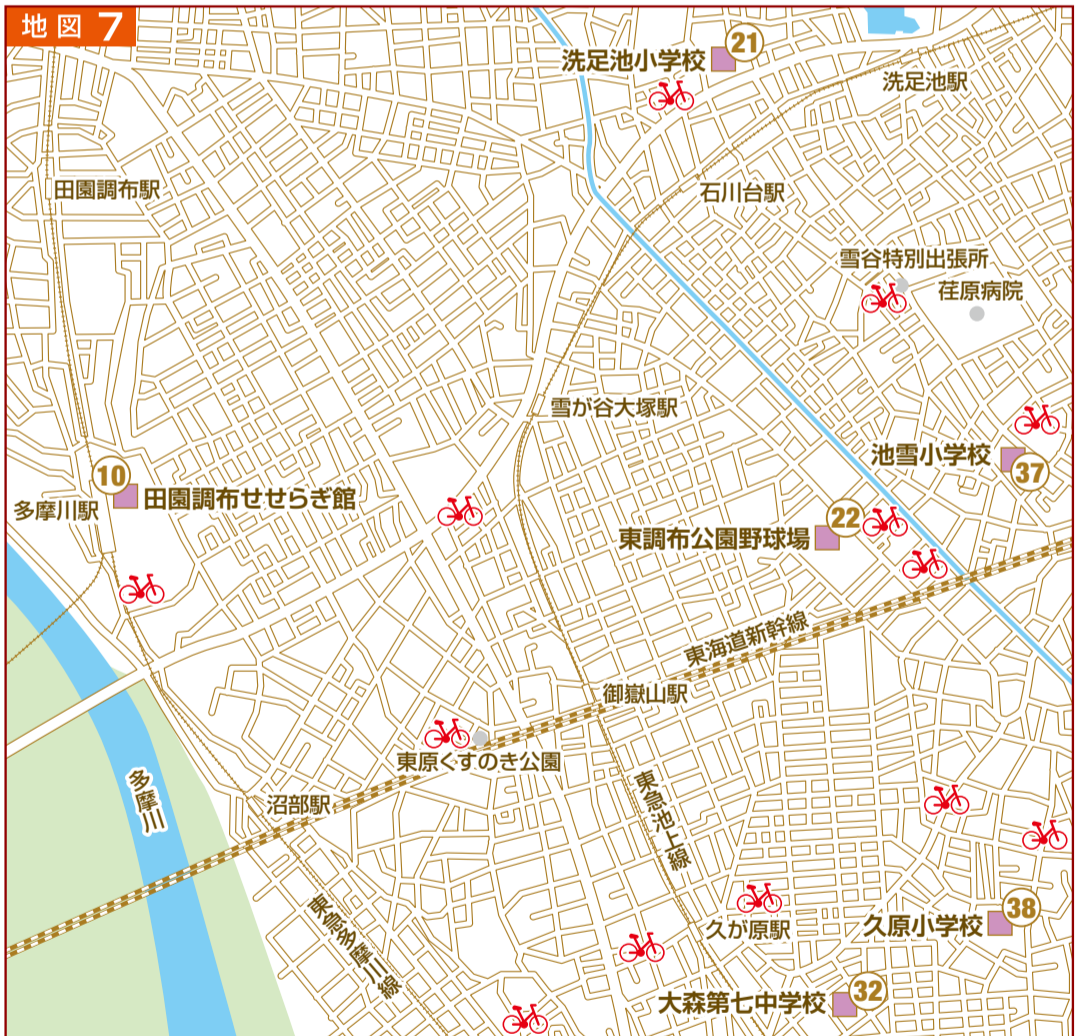
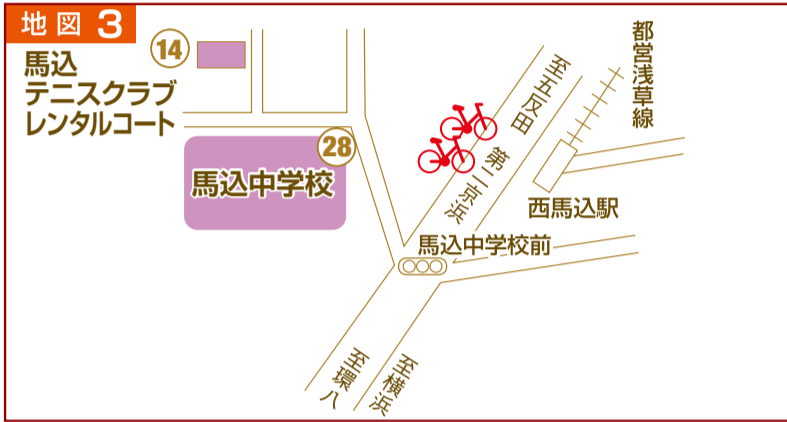
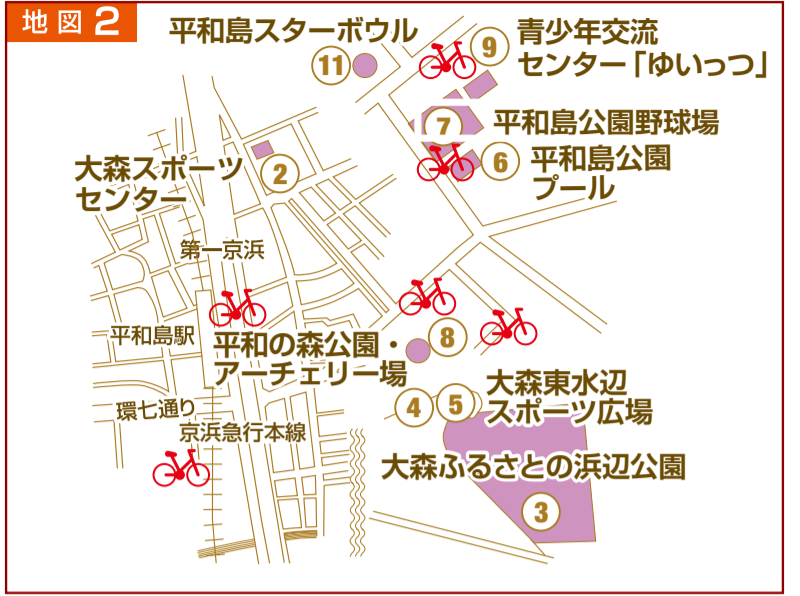
受付時間: 午前8時30分から午前9時 小雨決行  
 対 象: どなたでも ※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。  
 申 込: 事前申し込み不要です。当日、会場にてお申込みください。  
 コース(予定): 本蒲田公園→大師橋→羽田イノベーションシティ  
 詳細は(公財)大田区スポーツ協会のHPをご確認ください。  
 大田区スポーツ協会HP: <https://www.sportsota.or.jp>  
 問い合わせ先: (公財)大田区スポーツ協会 Tel 03-5471-8787

事前申込  
不要

参加  
無料



# 開催会場の案内概略図



## 大田区コミュニティサイクル コミュニティサイクルのご利用

最寄り駅から少し遠い会場へお越しの方、複数会場にお出かけの方はぜひこの機会にご利用ください。地図上の がサイクルポートです。詳細はウェブサイトへ！交通ルールを守りましょう。

まずは会員登録!!  
約5分で登録完了、すぐ利用可能♪

<https://docomo-cycle.jp/ota/>  
電話(有料): 0570-783-677

